



II GÓRSKI BIEG FRASSATIEGO

informator o biegu



ENERGII BIEGACZOM DOSTARCZA  TAURON

▲ Przed startem...

PARKINGI: Dzięki życzliwości Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu oraz pana Leśniczego Adama Badana przygotowaliśmy dla Was na sobotę dwa duże, bezpłatne parkingi przy ulicy sportowej – ok. 100 m od mety biegu. Od sobotniego poranka będą Was na nie kierować nasi wolontariusze. Jeśli zabraknie na nich miejsc, będzie można też zostawić samochód na bezpłatnym parkingu za kościołem lub płatnym parkingu na samym końcu ulicy sportowej (po prawej stronie, 50 m. od mety).

KIBICE I SUPPORT: Zgodnie z obowiązującym rozporządzeniem impreza sportowa na świeżym powietrzu może odbywać się bez udziału kibiców, co w praktyce oznacza, że ścisłe strefy zawodów (start i biuro zawodów na terenie szkoły, punkty regeneracyjne i ścisły teren mety – dobieg do bramy oraz strefa regeneracyjna w namiocie) będą dostępne tylko dla zawodników i obsługi imprezy. W związku z tym dopuszczamy support poza punktami regeneracyjnymi – jeśli chcecie,

by bliscy czekali na Was na trasie z izotonikiem, motywacją czy innymi dobrociami, takie wsparcie jest możliwe na ogólnodostępnych szlakach turystycznych. Najwygodniejszym miejscem jest przełęcz Przegibek, na którą można dojechać z Międzybrodzia samochodem w kilka minut. Prosimy jednak, aby wsparcie na przełęcz organizować po przeciwnej względem punktu regeneracyjnego stronie drogi – na początku podejścia niebieskim szlakiem. Terenem zawodów nie będzie też cała łąka nad jeziorem – większość tego terenu pozostaje ogólnodostępna. Jednak uprzejmie prosimy – poproście swoje osoby towarzyszące, aby zabrały ze sobą chusty lub maseczki i w razie tworzenia się na tym terenie większych skupisk w pobliżu naszych barierek korzystali z nich, starając się zachować zalecany bezpieczny dystans od innych.

BIURO ZAWODÓW: Będzie zlokalizowane w namiotach przy szkole podstawowej i czynne w piątek od 17:00 do 21:30 oraz w sobotę od 6:00 do 8:50. Wejście na teren szkoły, do biura zawodów będzie od bramy od strony ul. Bielskiej (przy przystanku autobusowym). UWAGA! Nie będzie możliwości zaparkowania samochodu na szkolnym parkingu. W miarę możliwości prosimy o odbiór pakietów już w piątek, aby w sobotę uniknąć dużego zatłoczenia. **Na terenie biura, w strefie mety, startu i na punktach regeneracyjnych zakrywamy usta i nos oraz dezynfekujemy ręce!** W mailu otrzymaliście załączniki: oświadczenie zawodnika oraz ankieta zdrowotna – prosimy o wcześniejsze ich wydrukowanie, wypełnienie (ankietę w dniu zawodów – istotny jest stan zdrowia



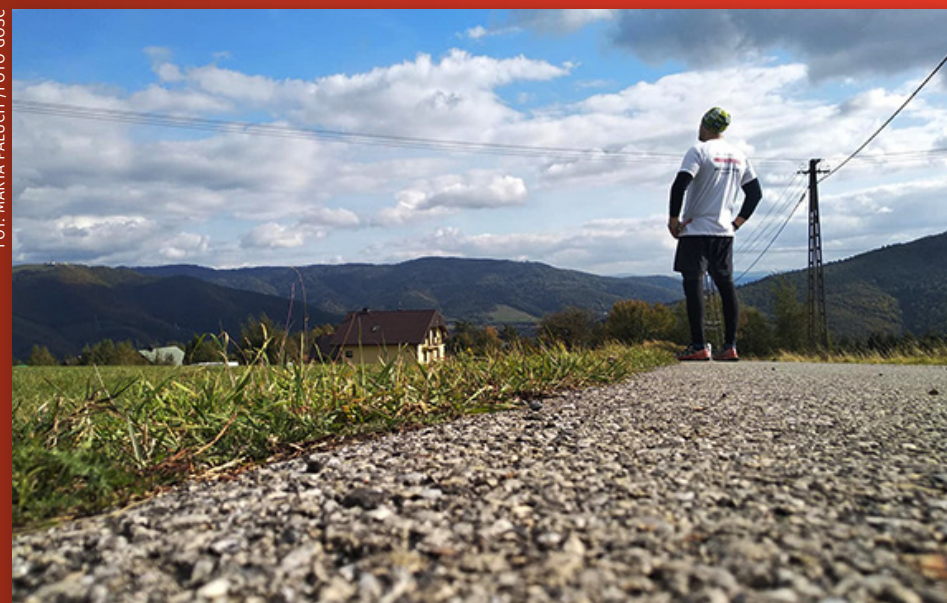
na 26 września), podpisanie i zabranie ze sobą. W biurze podchodzicie do stanowiska przypisanego do Waszego numeru startowego, składacie oświadczenie i ankietę, potwierdzacie tożsamość dokumentem ze zdjęciem i odbieracie pakiet startowy, w którym oprócz gadżetów znajdziecie przede wszystkim numer startowy z wbudowanym czipem do pomiaru czasu.

WAŻNE! NA ODWROCIE NUMERU STARTOWEGO WPISZCIE NUMER TELEFONU DO OSOBY, Z KTÓRĄ POWINNIŚMY SIĘ KONTAKTOWAĆ W RAZIE WYPADKU NA TRASIE!

Numer do koordynatora biura zawodów (do użytku od czwartku 24 września) 606 346 255.

▲ W dniu zawodów i na trasie biegu...

PROCEDURA STARTU: W tym roku, ze względu na konieczność uniknięcia dużych skupisk ludzi, uczestnicy zostali podzieleni na dwa biegi rozgrywane na tej samej trasie, ze wspólną



FOT. MARTA PALUCH / FOTO GOŚĆ

klasyfikacją na podstawie czasów netto: Górski Bieg Frassatiego i Górski Bieg Frassatiego II. Zawodnicy będą startowali indywidualnie, co kilka sekund. Start pierwszego biegu rozpocznie się o 9:00, a drugiego o 9:20. Strefa startu będzie zlokalizowana na parkingu przy szkole podstawowej od strony ul Szkolnej (w mapie Googla Azaliowej). Każdy z Was w mailu otrzyma informację o swoim numerze startowym i orientacyjnej godzinie startu (nie rozpisujemy co do sekundy, co do minuty owszem). Na samym początku wystartują najszybsi zawodnicy i zawodniczki (wg rankingu RateMyTrail – ok. 50 osób) – to zmiana względem pierwszych naszych zapowiedzi, podyktowana sugestiami zawodników i względami bezpieczeństwa. Następnie kolejność będzie alfabetyczna z uwzględnieniem Waszych zgłoszeń wspólnych startów. Do strefy startowej możemy wejść nie wcześniej niż 3 minuty przed swoją godziną startu (teren szkoły nie jest duży, prosimy o uwzględnienie tego faktu – w oczekiwaniu można np rozgrzewać się przy ul. Nowy Świat). W oczekiwaniu na wejście



do strefy zachowajcie min. 1,5 m. odstępu od pozostałych biegaczy, zakryjcie też usta i nos. Wchodząc do strefy startu spodziewajcie się kontroli wyposażenia obowiązkowego – przede wszystkim 0,5 l. płynu – ten dla usprawnienia kontroli miejcie pod ręką wchodząc do strefy. Jeśli kontrolowanego elementu nie będziecie mieli ze sobą – możecie po niego wrócić, ale wystartujecie na końcu kolejki zawodów.

Co jest na liście wyposażenia? **Uczestnicy mają obowiązek być wyposażeni w maseczkę/chustę, naładowany telefon komórkowy z wpisanym numerem koordynatora biura zawodów, pomocy medycznej oraz GOPR – dwa pierwsze z nich znajdziecie też na numerach startowych. Elementem wyposażenia obowiązkowego są również osobisty kubek (na punktach nie będzie kubeczków jednorazowych) bidon/softflask/bukłak/lub jakikolwiek pojemnik Z NAPOJEM o minimalnej objętości 0,5 l., folia NRC, numer startowy.**

TRASA: w tym roku jest nieco krótsza o początkowy odcinek – jej długość wynosi 21,1 km oraz 1070 m.

sumy podbiegów. Od momentu wejścia w ulicę Nowy Świat (50 m od startu) jej przebieg pokrywa się z zeszłoroczną trasą. Na trasie znajdziecie minimum dwa punkty regeneracyjne – na 9 km na przeł. Przegibek (jedzenie słodkie, słone, owocowe, woda) oraz na Magurce, przy budynku GOSiR Wilkowice (woda, coca-cola). Aby nie tworzyć tłoku w wygrodzonej strefie regeneracyjnej prosimy o spożywanie produktów po opuszczeniu punktu – po zewnętrznej stronie barierki będą umieszczone worki na śmieci. Na punktach będą też punkty kontrolne – na Przegibku mata z pomiarem czasu, a na Magurce ręczne spisywanie numerów – dlatego nawet jeśli nie chcecie korzystać z napojów czy jedzenia, pamiętajcie, aby punktów nie omijać. Dla zawodników, którzy nie chcą korzystać z produktów spożywczych przygotowany będzie „szybki korytarz”, pozostali przed wejściem do punktu muszą zakryć usta, nos i zdezynfekować ręce. Oprócz Magurki i Przegibka na trasie będą zlokalizowane jeszcze inne punkty sędziowsko-kontrolne – miejcie numery startowe w widocznym miejscu.



Odcinki po drogach publicznych rozgrywane są zgodnie z przepisami ruchu drogowego, przy otwartym ruchu. Prosimy o stosowanie się do przepisów, trzymanie się lewej strony drogi (asfaltowe odcinki drogi na Nowy Świat na początku biegu i ostatni odcinek biegu w centrum Międzybrodzia). Szczególną ostrożność zachowajcie też przekraczając ruchliwe drogi na Przegibku i ul. Żywiecką w centrum Międzybrodzia pod koniec biegu.

Na mecie otrzymacie medal i butelkę napoju, a na numerze startowym znajdziecie bon na ciepły posiłek regeneracyjny – do zrealizowania w strefie regeneracyjnej mety – będzie to duży namiot o powierzchni 300 m². Posiłek będzie można odebrać również po wyjściu z tej strefy, jednak po jej opuszczeniu nie będzie możliwości ponownego wejścia do namiotu (dopiero na dekorację).

Nad Waszym bezpieczeństwem na trasie będzie czuwało kilka zespołów pierwszej pomocy – będą to specjaliści z firmy Fantom oraz wspierające ich zespoły OSP i P.T.G. Sokół. W razie konieczności nie bójcie się prosić ich o pomoc. Pomagajcie też sobie nawzajem – nawet najlepszy system zabezpieczenia nie zastąpi wzajemnej pomocy, bo w razie wypadku w 99 proc. pierwszą osobą, która może udzielić pomocy jest inny biegacz.

OZNACZENIA TRASY: Trasa będzie oznaczona taśmami biało-różowymi Dynafit, tabliczkami pionowymi ze strzałkami i logo biegu, sporadycznie również żółtymi oznaczeniami poziomymi.

W kluczowych miejscach postaramy się o obecność wolontariuszy. Poza krótkim odcinkiem bezpośrednio przed przeł. Przegibek całość tras jest poprowadzona

FOT. JÓZEF WOJNY / FOTO GOŚĆ



szlakami turystycznymi. Ich kolor jest zaznaczony na mapce, którą otrzymacie w pakietach startowych. Jeśli zauważycie, że oznaczenia zostały pozrywane

lub poprzestawiane – dajcie nam znać na numer koordynatora znajdujący się na numerze startowym. W załączniku do maila umieszczamy też ślad gpx trasy.

▲ Dla chętnych...

- Dekoracja najszybszych zawodników OPEN, w kategoriach wiekowych i kategorii dodatkowej – MP Duchowieństwa w Biegach Górskich odbędą się w namiocie przy mecie około godziny 14:30. Warunkiem otrzymania statuetki i/lub nagrody jest osobisty udział w dekoracji.
- Osoby chętne zapraszamy do uczestnictwa w Mszy św. w intencji biegaczy w sobotę o 6:40 w kościele parafialnym w Międzybrodzu Bialskim.
- Jeśli zostajecie w Międzybrodzu do wieczora lub na cały weekend warto odwiedzić takie miejsca jak góra Żar (można wjechać kolejką z Międzybrodzia Żywieckiego), schronisko na Magurce lub na Hrobaczej Łące. Dobrze zjecie m.in. w Willi Ponikiewka (centrum, jeden z naszych partnerów). Polecamy świetne kanapki na gorąco), pizzerii Fanaberia (obok Centrum kultury w budynku OWR Silesia), a świetną pizzę serwują też w ośrodku „Nad Wodospadem” – 500 m. ul. Bielską, obok przystanku małą uliczną w lewo).
- Jeśli macie ochotę na górskie klimaty, polecamy wycieczkę samochodową na przełęcz Kocierską – tam, w karczmie przy hotelu Kocierz zjecie m.in. najlepsze pierogi w okolicy, a przy okazji znajdziecie bardzo dobre szlaki na wycieczkę z dziećmi.

▲ Oznacz nas na facebooku lub instagramie!

Będziemy Ci bardzo wdzięczni, jeśli oznaczysz nas na facebooku lub instagramie, zrecenzujesz naszą imprezę lub podzielisz się ze swoimi znajomymi wrażeniami z biegu. Zapraszamy też do polubienia i obserwowania naszego fanpage'a – będziemy tam publikować galerie zdjęć i materiały filmowe z imprezy.

Do zobaczenia w Krainie Beskidzkich Jezior!

